

Mahdollisuuksien Koti

Opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista

Emmi Järvelä
Saija-Maria Saari
Meri Urpilainen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma
Terveys-, sosiaali- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) JÄRVELÄ, Emmi SAARI, Saija-Maria URPILAINEN, Meri	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 7.5.2012
	Sivumäärä 35+18	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi MAHDOLLISUUKSIEN KOTI – Opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KANTANEN, Mari		
Toimeksiantaja(t) Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lyhytkasvuisten itsenäistä arjessa selviytymistä kotiympäristössä voidaan edistää asunnon muutostöillä. Asunnonmuutostöiden jälkeen asumisympäristö edistää niin päivittäisistä ja vapaa-ajan toiminnoista suoriutumista, kuin myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. (Fänge & Iwarsson 2005b, 302.)</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on selvitetty lyhytkasvuisten toimivia asumisratkaisuja, jonka pohjalta on tuotettu opas toimeksiantajan tarpeeseen. Toimeksiantaja halusi oppaan, joka on lyhytkasvuisten omaan käyttöön sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan sekä muiden asiasta kiinnostuneiden tietoisuutta lyhytkasvuisuudesta ja sen aiheuttamista haasteista itsenäisen asumisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lyhytkasvuisten hyväksi havaitsemia itsenäisen asumisen ratkaisuja.</p> <p>Opinnäytetyön teoriapohjana ovat olleet Person-Environment-Occupational –model (PEO) sekä Biomekaaninen malli. Opinnäytetyössä on keskitytty lyhytkasvuisten kotiympäristön fyysiseen osa-alueeseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Asiakaslähtöisyys, lyhytkasvuisuus, asunnon muutostyöt, PEO, toimintaterapia		
Muut tiedot		



Author(s) JÄRVELÄ, Emmi SAARI, Saija-Maria URPILAINEN, Meri	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 7.5.2012
	Pages 35+18	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title The Home of Opportunities - A guide on functional housing solutions for short-statured people		
Degree Programme Degree Programme in Occupational therapy		
Tutor(s) KANTANEN, Mari		
Assigned by Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry		
<p>Abstract</p> <p>Short-statured people's independent coping in everyday life can be enhanced by housing adaptations. After the adaptations the housing environment enhances the performance of daily activities, hobbies and leisure activities, as well as social contacts. (Fänge & Iwarsson 2005b, 302.)</p> <p>This functional thesis examined short-statured people's functional housing solutions and, as a result, produced a guide for the assignor's needs. The assignor wanted a guide that could be used by the short-statured as well as by social and health care professionals. The aim was to increase social welfare and health care professionals' as well as other interested parties' awareness of short stature and of the challenges it poses from the perspective of independent living. The purpose of this study was to examine independent living solutions that short-statured people would find helpful.</p> <p>The Person-Environment-Occupational-model (PEO) and Biomechanical Model constituted the theoretical basis of thesis. The thesis focused on the physical environment in short-statured people's home areas. The data was collected by interviewing three short-statured people, and by observing and photographing the environment in their home environments. Notes were written during the data collection phase and they were analyzed by using theory-based content analysis. The theoretical information and the results of the data collection were used in the compilation of an electronic guide on functional living solutions for the use of the Lyhytkasvuiset - Kortväxta (=Short Statured) Association.</p>		
Keywords Client-centred, short stature, home modifications, PEO, occupational therapy		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	YMPÄRISTÖ TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA	5
2.1	Asiakaskeskeisyys.....	8
3	ESTEETTÖMYYS	9
4	ASUNNON MUUTOSTYÖT	10
5	ASUNNON MUUTOSTÖIHIN VAIKUTTAVAT TUKIPALVELUT	11
6	LYHYTKASVUISUUS	12
6.1	Lyhytkasvuisuuden vaikutus toimintakykyyn biomekaanisen mallin mukaan 14	
6.2	Toimeksiantaja – Lyhytkasvuiset-Kortväxta ry	15
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	16
8	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA SEN TOTEUTUS	16
8.1	Aineiston kuvaus	17
8.2	Aineiston keruu haastattelemalla ja havainnoimalla	17
8.3	Aineiston analysointi	20
8.4	Tulokset	20
9	OPPAAN TOTEUTUS.....	25
10	POHDINTA	26
	LÄHTEET	30
	LIITTEET.....	33
	LIITE 1. Suostumus tiedonantoon	33
	LIITE 2. Teemahaastattelujen teemat	35
	LIITE 3. Mahdollisuuksien Koti – Opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista	36

KUVIOT

KUVIO 1. PEO - Yksilön, ympäristön ja toiminnan dynaaminen kokonaisuus, joista muodostuu toiminnallinen suoriutuminen	6
---	---

KUVIO 2. PEO - Lyhytkasvuisten asunnonmuutostöillä vaikutetaan suoraan ympäristöön.....	7
KUVIO 3. PEO - Ympäristöön vaikuttamalla yksilön toiminnallinen suoriutuminen kasvaa	8

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Sisäänkäynti (1)	21
TAULUKKO 2. Sisäänkäynti (2)	21
TAULUKKO 3. Keittiö (1)	22
TAULUKKO 4. Keittiö (2)	22
TAULUKKO 5. Keittiö (3)	23
TAULUKKO 6. WC	23
TAULUKKO 7. Kylpyhuone / sauna	24
TAULUKKO 8. Muut huomioitavat asiat (1)	24
TAULUKKO 9. Muut huomioitavat asiat (2)	25

1 JOHDANTO

Vammalla ja vammaisuudella on eri kielissä useita eri merkityksiä. Useimmiten vammaan yhdistetään käsitys pysyvästä fysiologisesta tai anatomisesta vajavuudesta tai poikkeavuudesta, johon kuuluvat myös erilaiset toiminnalliset rajoitukset tai sosiaaliset haitat. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 104.) Itsenäisen aikuiselämän yksi tärkeimmistä edellytyksistä on mahdollisuus omaan kotiin. Malmen, Materon, Revon sekä Talvelan (2006, 401) mukaan oman asunnon merkitys korostuu vammaisen henkilön kohdalla, sillä usein nämä henkilöt viettävät siellä paljon aikaa. Itsenäinen asuminen voi kuitenkin vaikeutua erinäisistä syistä, joista lyhytkasvuisuus on omanlaisensa ryhmä tietynlaisine pysyvine haasteineen.

Toimintaterapia on kuntoutusta, jonka perustana on toimintaterapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyö sekä toiminnan terapeuttinen käyttö. Sekä toimintaterapeutin ja asiakkaan välisellä vuorovaikutussuhteella että terapeuttisella toiminnalla pyritään parantamaan asiakkaan toimintamahdollisuuksia ja tukemaan asiakasta parantamaan ja ylläpitämään toiminnallista suoriutumistaan. Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaan selviytyminen hänelle tärkeistä ja merkityksellisistä päivittäisistä toiminnoista, huolimatta ympäristöllisistä esteistä tai toimintakykyyn vaikuttavista rajoituksista. (Launianen & Lintuja, 2003, 7-8.) Toimintamahdollisuuksia voidaan parantaa mukauttamalla ja muuttamalla ympäristötekijöitä (Harra, 2003, 17). Toimintaterapian tavoitteena on tarkoituksenmukainen ja johdonmukainen toiminnallinen suoriutuminen, jolloin asiakkaan roolit, toiminta sekä ympäristön vaatimukset ovat tasapainossa. Toimintaterapia perustuu asiakaslähtöiseen työotteeseen, jolloin asiakas osallistuu toimintaterapian suunnitteluun, tavoitteiden määrittelyyn, terapian toteutukseen ja toteutuneen terapian arviointiin tasavertaisena kumppanina. (Launianen & Lintuja 2003, 7-8.)

Toimintaterapian arvot ja uskomukset korostavat toiminnallisen suoriutumisen ja asiakaskeskeisen käytännön näkökulmaa. Tästä näkökulmasta toimintaterapian ensisijainen rooli on toiminnan mahdollistaminen. Toiminta on kaikkea mitä ihmiset

tekevät, sisältäen itsestä huolehtimisen (self-care), elämästä nauttimisen (leisure) sekä osallistumisen eri yhteisöihin (productivity). Toiminnan mahdollistaminen toteutuu valitsemalla, organisoimalla ja tekemällä niitä toimintoja, jotka ihminen kokee käyttökelpoisiksi ja merkityksellisiksi annetussa ympäristössä. (Baptiste, Law, Polatajko & Townsend 1997, 30.)

Ihmiset ovat ainutlaatuisia yksilöitä sekä toiminnallisia olentoja ja jokainen yksilö voi tehdä valintoja omassa elämässään. Kaikilla yksilöillä on potentiaalia muuttua sekä kyky osallistua toimintoihin. Yksilö on myös sosiaalinen ja hengellinen olento. Jokaisella yksilöllä kerrotaan olevan myös luontainen omanarvontunto sekä arvokkuus. Toiminta tuo elämälle merkityksen, on tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia sekä ohjaa käyttäytymistä. Toiminta on yhteydessä ympäristöön ja kehittyy sekä muuttuu elämänä aikana. Toiminnalla on tutkitusti myös terapeuttista vaikuttavuutta. (Mts. 31.)

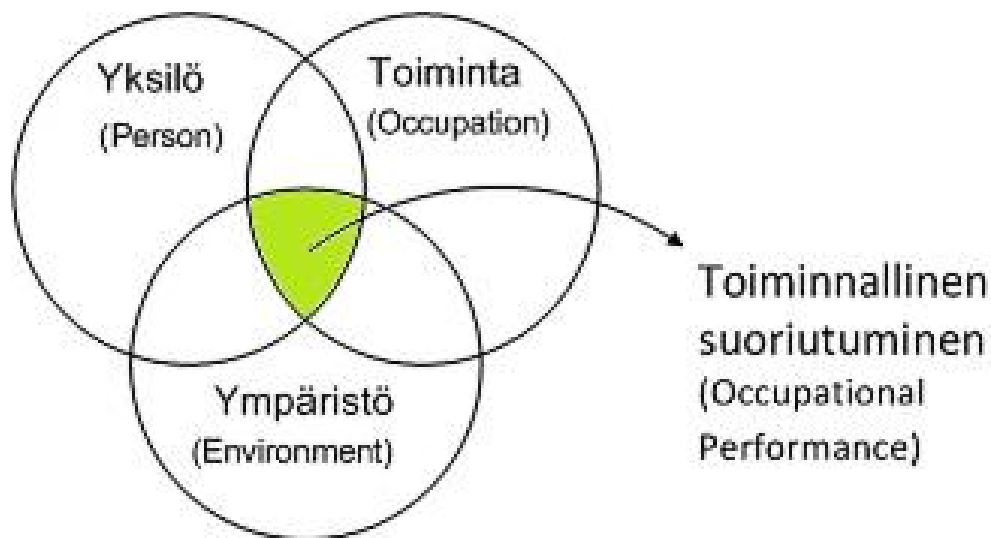
Ympäristö sisältää eri osa-alueita: kulttuurisen, institutionaalisen, fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön (Mts. 31). Toiminnan vaikutus terveyteen onkin riippuvainen yksilön, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutuksesta sekä itsestä huolehtimisen, tuottavuuden ja vapaa-ajan yksilöllisestä tasapainosta. Näin ollen toimintaterapeuttien haasteena on löytää ne menetelmät, joilla mahdollistaa yksilön toiminnallista suoriutumista merkityksellisten toimintojen parissa, haasteista huolimatta. (Law, Steinwender & Leclair 1998, 90.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan lyhytkasvuisten omia kokemuksia asunnon muutostöihin liittyen. Opinnäytetyön aihe on rajattu käsittelemään lyhytkasvuisten aikuisten fyysistä kotiympäristöä. Opinnäytetyössä tuotetaan sähköinen opas toimivista asumisratkaisuista lyhytkasvuisille, Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n käyttöön. Asunnon muutostöillä voidaan edistää lyhytkasvuisen arjessa selviytymistä kotiympäristössä.

2 YMPÄRISTÖ TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA

Toiminta on ilmiönä monimutkainen. Se on luonnollinen osa jokaisen ihmisen elämää, jonka vuoksi siihen ei yleensä kiinnitetä huomiota. Kuitenkin ihminen käyttää aikaansa toimimalla. Toiminta vaihtelee esimerkiksi elämänvaiheiden, vuodenaikojen sekä vuorokausirytmien mukaan, joten se jäsentää elämää. Toimintaympäristöt vaihtelevat toiminnan mukaisesti. Samalla henkilöllä voi olla useita toimintaympäristöjä, joissa hän toteuttaa erilaisia toimintoja. On kuitenkin tilanteita, joissa ympäristö haittaa tai estää toimintaa. Toisaalta ympäristö voi myös edesauttaa ja mahdollistaa toimintaa. Ihminen, toiminta ja ympäristö ovat keskeisiä toimintaterapian käsitteitä. On tärkeä muistaa, että kaikilla ihmisillä on samanlainen oikeus toimintaan poikkeavista toiminnan edellytyksistä huolimatta. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 9-10.)

Toimintaterapiassa on erilaisia lähestymistapoja, jotka ohjaavat toimintaterapeutin työskentelyä (Holma 2003, 8). Yksi näistä lähestymistavoista, joka keskittyy yksilöön, ympäristöön ja toimintaan, on Person-Environment-Occupation – Model. Mallin on kollegoineen kehittänyt Mary Law ja se on julkaistu 1996 Canadian Journal of Occupational Therapy – lehdessä. (Turpin & Iwama 2011, 105.) Mallin taustajatuksena on vahvasti asiakaslähtöisyys ja asiakaslähtöinen toimintatapa. Mallissa yksilö, ympäristö ja toiminta nähdään dynaamisena kokonaisuutena, joiden suhteet toisiinsa ovat alati muuttuvia. Näiden kolmen osatekijän vaikutuksesta syntyy toiminnallinen suoriutuminen, johon toimintaterapiassa erityisesti keskitytään. Osatekijöissä tapahtuva muutos vaikuttaa suoraan toiminnalliseen suoriutumiseen (Kuva 1) (Law ym. 1996, 9-23). Valitsimme tämän viitekehyksen, koska siinä korostuvat yksilön, ympäristön ja toiminnan osatekijät. Lyhytkasvuisuus on yksilötekijä, samoin kuin esimerkiksi vasenkätisyys, joten siihen ei voida vaikuttaa (Älä anna pituuden hämätä – Tietoa lyhytkasvuisuudesta. 2007, 5). Sen sijaan, vaikuttamalla esimerkiksi ympäristöön (asunnonmuutostyöt), helpotetaan yksilön (lyhytkasvuinen) toimintaa, jolloin toiminnallinen suoriutuminen omassa kotiympäristössä mahdollistuu.



KUVIO 1. PEO - Yksilön, ympäristön ja toiminnan dynaaminen kokonaisuus, joista muodostuu toiminnallinen suoriutuminen (Mukaillen Law ym. 1996)

Yksilö

PEO -mallissa yksilö kuvataan dynaamisena, motivoituneena sekä alati kehittyvänä olentona, joka on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ajan kuluessa yksilö muuttuu ympäristön mukana. Yksilön käsitys itsestä ja omasta kyvykkyydestä kehittyy ja muuttuu vuorovaikutuksessa tietyn ympäristön kanssa. (Turpin & Iwama 2011, 101–102.) Yksilö nähdään holistisesti mielen, kehon ja henkisten ominaisuuksien yhdistelmänä (Law ym. 1996, 16).

Ympäristö

Ympäristöllä nähdään olevan viisi eri osa-aluetta, jotka ympäröivät yksilöä: kulttuurinen, sosioekonominen, institutionaalinen, fyysinen ja sosiaalinen. Kaikki ympäristön osa-alueet vaikuttavat yhdessä yksilön toimintaan. (Mts. 102–103.)

Toiminta

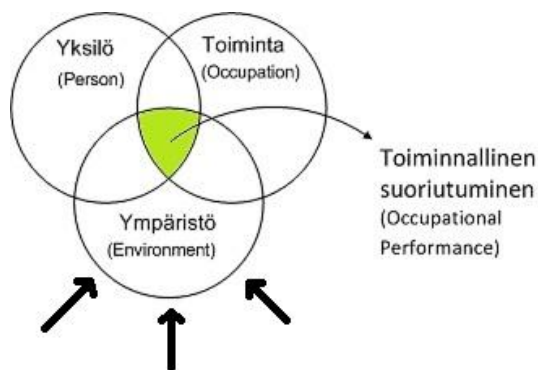
Toiminta käsitetään joukkona itseohjautuvia, käytännöllisiä tehtäviä ja toimintoja joita yksilö saavuttaa elämänsä aikana. Tietty ympäristö ja sen määrittelemät roolit tuovat merkityksen toiminnalle. (Mts. 103.) Fyysisen ympäristön nähdään sisältävän useita elementtejä, esimerkiksi ympäröivän luonnollisen ympäristön, säätilan ja sen vaihtelut, teknologian ja rakennetun ympäristön. Rakennettu ympäristö sisältää

muun muassa rakennukset, asunnot, huonekalut, tiet ja puistot. (Hautala ym. 2011, 215.)

Toiminnallinen suoriutuminen

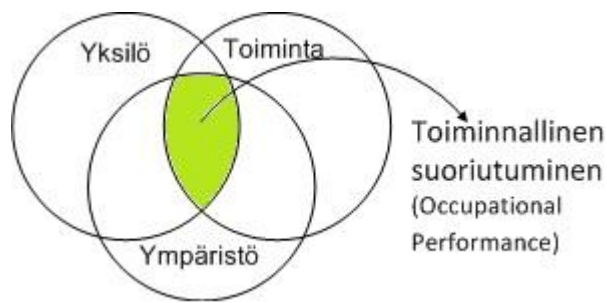
Toiminnallinen suoriutuminen syntyy yksilön, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutuksesta ja on alati muuttuva. Tämän vuoksi yksilö, ympäristö ja toiminta tulee nähdä erottamattomina, mutta dynaamisina, sillä muutos yhdessä vaikuttaa toiseen ja tätä kautta toiminnallinen suoriutuminen muuttuu. Osa-alueiden yhteensopivuuden ollessa vahva, toiminnallinen suoriutuminen on hyvää. Mikäli osa-alueiden yhteensopivuus on heikko, toiminnallinen suoriutuminen on tällöin heikentynyt. (Mts. 103–104, 106.)

Seuraavassa havainnollistamme teorian ja käytännön yhdistämistä lyhytkasvuiselle tehtävien asunnon muutostöiden näkökulmasta. Lähtökohtana on lyhytkasvuinen, jonka asuntoon ei ole tehty asunnon muutostöitä (KUVIO 1). Vaikuttamalla fyysisiin ympäristötekijöihin yksilöllisillä asunnon muutostöillä tuodaan ympäristön osaa lähemmäksi yksilöä (lyhytkasvuista) ja hänelle merkityksellisiä toimintoja (KUVIO 2).



KUVIO 2. PEO - Asunnonmuutostöillä vaikutetaan suoraan ympäristöön

Yksilölle (lyhytkasvuiselle) tarpeellisten asunnon muutostöiden vaikutuksesta, toiminnallinen suoriutuminen kasvaa, jolloin yksilön toimiminen ympäristössä on tuottavampaa (KUVIO 3).



KUVIO 3. PEO - Ympäristöön vaikuttamalla yksilön toiminnallinen suoriutuminen kasvaa

Esimerkiksi lyhytkasvuisen toimiminen standardimitoitetussa keittiössä on haastavaa ulottuvuuden kannalta. Tekemällä yksilöllisiä asunnon muutostöitä keittiöön, luodaan osallistumista edistävä fyysinen ympäristö. Tällöin lyhytkasvuisen toiminnallinen suoriutuminen omassa keittiössä on tuottavampaa.

2.1 Asiakaskeskeisyys

Terveyden edistäminen voidaan määritellä miksi tahansa sivistykselliseksi, poliittiseksi, ympäristölliseksi tai organisationaaliseksi yhdistelmäksi toimintoja, jotka on suunniteltu tukemaan yksilön, ryhmien tai yhteisöjen hyvinvointia. Näin ollen terveyden edistäminen sisältää sekä terveyden turvaamisen että sairauksien ja rajoituksien ehkäisyn näkökulman. (Pizzi, Scaffa & Reitz 2006, 69.) Terveyden edistäminen auttaa fyysisesti rajoittuneita yksilöitä osallistumaan yhteiskuntaan. Terveyden edistämisessä, samoin kuin asiakaskeskeisyydessä, korostuu voimaantuminen (empowerment), mahdollistaminen (enablement) ja yksilön etusijalla oleminen. Terveyden edistämiseen sisältyy asiakaskeskeinen lähestymistapa, jonka mukaan pyritään edistämään yksilöiden terveyttä, joilla on esimerkiksi fyysisiä rajoitteita. (Mts. 71.)

Asiakaskeskeisyyttä (client-centred) määritellään toimintaterapiassa käytettävien mallien mukaan monin eri tavoin. Yhteistä malleille kuitenkin on, että asiakasta, hänen perhettään ja heidän tekemiään valintoja kunnioitetaan.

Asiakaskeskeisyydessä keskitytään yksilön (person), ympäristön (environment) ja toiminnan (occupation) suhteeseen. Tällöin mahdollistetaan asiakkaan toiminnalliseen suoriutumiseen liittyvien haasteiden ratkaiseminen. Asiakaskeskeisen

lähestymistavan periaatteiden mukaan järjestettävä toimintaterapia on joustavaa ja yksilöllistä. Asiakkailla ja heidän perheillään on viimeisin vastuu päivittäisiin toimintoihin ja toimintaterapiaan liittyvistä päätöksistä. (Law 1998, 9.)

Asiakaskeskeisen lähestymistavan mukaan asiakas etsii terapeutilta tukea ja apua päästäkseen lähemmäksi tavoitteitaan. Terapeutti tarjoaa ymmärtävän ympäristön, luottamuksen ja hyväksynnän, jotka luovat asiakkaalle mahdollisuuden muutoksiin kohti tavoitteitaan. Asiakaskeskeisyyden luoja Carl Rogersin (1942) mukaan asiakaskeskeisyydessä terapeutin rooli on luoda asiakkaille sellaiset puitteet, joissa asiakkaat voivat hyödyntää omia ongelmanratkaisukeinojaan ja ymmärtävät terapiansa tavoitteet. (Pollock & McColl 1998, 91–92.) Asiakaskeskeisessä toimintaterapiassa voidaan käyttää useita eri metodeja, esimerkiksi informatiivista haastattelua, narratiivia, metaforia, puolistrukturoitua haastattelua ja erilaisia kyselyitä liittyen toiminnallisuuteen (Mts. 96–100).

Asiakaslähtöisessä toimintaterapiassa pyritään edistämään terapeutin ja asiakkaan osallistumista ja keskinäistä tietojen vaihtamista. Asiakkaan päätöksentekoa ja arvoja kunnioitetaan. Asiakkaan valintojen mukaista toimintaa edistetään, jos se ei ole ristiriidassa yleisten lakien ja sääntöjen tai terveyttä edistävien tekijöiden kanssa. Asiakaslähtöisessä toimintaterapiassa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, kun taas toimintaterapeutti toimintaterapian asiantuntijana. Asiakaslähtöisen toimintaterapian lähtökohtana on asiakkaan ja toimintaterapeutin tilannekohtainen harkinta. Harkinnassa yhdistyvät muun muassa asiakkaan yksilöllistä tilannetta koskevat tiedot sekä toimintaterapian teoria ja terveyden edistäminen. (Harra 2003, 17.)

3 ESTEETTÖMYYS

Esteettömyydestä voidaan puhua ympäristön tai yksittäisen rakennuksen yhteydessä silloin, kun se on kaikille käyttäjille toimiva ja käyttäjät voivat käyttää sitä turvallisesti ja miellyttävästi. Kaikkien käyttäjien tulee myös päästä rakennuksen kaikkiin tiloihin sekä kerrostasoihin. Tilojen sekä niissä olevien toimintojen tulee myös olla mahdollisimman helppokäyttöisiä sekä loogisia. Esteettömyys tarkoittaa myös

kaikkien kansalaisten sujuvaa osallistumista opiskeluun, työntekoon, harrastuksiin ja kulttuuriin. Lisäksi esteettömyys merkitsee mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon, palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä sekä tiedon ymmärrettävyyttä. Esteetön ympäristö mahdollistaa henkilöille, jotka olisivat toisten avun varassa huonosti toimivassa ympäristössä, myös itsenäisen asumisen ja asioimisen. (Esteettömyys, 2010.)

4 ASUNNON MUUTOSTYÖT

Asunto tarkoittaa Suomen sosiaali- ja terveysministeriön sekä Suomen kuntaliiton mukaan tilaa, jossa voi elää, asua ja toteuttaa asumisen perustoimintoja eli päivittäisiä toimintoja. Asunto mielletään laajemmaksi kokonaisuudeksi kuin yksittäiseksi asuinhuoneeksi. Asunnosta on kyettävä päästä mahdollisimman itsenäisesti asuinrakennuksen ympäristöön sekä yhteisiin tiloihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 11.) Suomen perustuslain 10§ mukaan jokaisella tulee olla yksityiselämän suoja sekä kotirauha omassa asunnossaan (Saraviita 2011, 180).

Itsenäisesti toimiminen on tärkeä osa kotona asumista. Tarve asunnon muutostöihin tulee, kun toimintakyky on rajallinen ja liikkuminen kotiympäristössä ei suju ongelmitta. Asunnon muutostöitä suunniteltaessa on tärkeää huomioida kaikki henkilön omatoimisuuteen vaikuttavat tekijät. Moniammatillinen tiimi on merkittävässä osassa onnistunutta asunnon muutostyötä, koska näin arjen toimintaa rajoittavat toimintakyvyn puutteet tulevat huomioiduksi asianmukaisesti. Moniammatillinen tiimi voi koostua esimerkiksi toimintaterapeutista, fysioterapeutista, sosiaalityöntekijästä ja rakennusmestarista, jotka yhdessä asiakkaan kanssa suunnittelevat hänelle parhaat asunnon muutostyöt. (Asunnon muutostyöt 2012.)

Asiakkaan näkökulmasta asunnon muutostöiden painopiste on toiminnoista suoriutuminen kotiympäristössä, eikä ympäristön esteisiin keskittyminen. Fyysisen ympäristön on todettu olevan käytettävämpi asunnon muutostöiden jälkeen. Asunnon muutostyöprosessin haasteista selviäminen edellyttää lähestymistapaa,

jossa käytetään sekä objektiivista että subjektiivista arviointia rinnakkain tukemaan käytännön päätöksentekoa. (Fänge & Iwarsson 2005a, 55–56.)

Asunnonmuutostöiden jälkeen asumisympäristö edistää niin päivittäisistä ja vapaa-ajan toiminnoista suoriutumista, kuin myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Asunnonmuutostyöt toteutetaan aina yksilöllisenä interventiona, jossa keskitytään asiakkaan henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Näin interventioilla voi olla positiivisia vaikutuksia esimerkiksi asiakkaan toiminnoista suoriutumiseen pienemmällä vaivalla. Asumisympäristön on arvioitu edistämään päivittäisistä toiminnoista ja vapaa-ajan toiminnoista suoriutumista sekä harrastuksia. (Fänge & Iwarsson 2005b, 302.) Thompsonin, Shakespearin ja Wrightin kirjallisuuskatsauksen (2008) mukaan, pääpaino lyhytkasvuisten sopeutumisessa itsenäisyyteen on päivittäisistä toiminnoista ja kotitöistä suoriutuminen turvautumatta ulkopuoliseen apuun. Lisäksi painoarvoa on toimintamenetelmien mukautumisen tukemisessa esimerkiksi laitteiden ja asunnon muutostöillä.

5 ASUNNON MUUTOSTÖIHIN VAIKUTTAVAT TUKIPALVELUT

Suomen perustuslain asetuksissa 12 §:n Asunnon muutostyöt sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet – mukaan korvattavia asunnon muutostöitä ovat henkilön sairauden tai vamman vuoksi suoritettavat välttämättömät rakennustyöt kuten luiskien rakentaminen, ovien leventäminen, kylpyhuoneen, vesijohdon ja WC:n asentaminen, kiinteiden kalusteiden, rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen sekä vastaavat muut henkilön vakituksessa asunnossa suoritettavat rakennustyöt. Asunnon muutostöiksi luokitellaan myös esteiden poistaminen asunnon välittömästä lähiympäristöstä sekä muutostöiden suunnittelu. (A 18.9.1987/759.)

Asunnon muutostyöt tulee toteuttaa asiakaslähtöisesti sekä suunnitelmallisesti. On tärkeää, että muutostyöt ja korjaukset arvioidaan yhdessä käyttäjän kanssa. Muutostyöt tulee tehdä mahdollisuuksien mukaan mieluummin ennakoiden kuin hätiköidysti. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2003, 23.)

Vammaispalvelulain 9.2 §:n mukaan kunnan tulee korvata vaikeavammaiselle henkilölle asunnonmuutostöistä, sekä asuntoon kuuluvien laitteiden ja välineiden hankkimisesta hänelle aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos henkilö sairautensa tai vammansa johdosta tarvitsee välttämättä näitä toimenpiteitä suoriutuakseen arjen toiminnoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 23.) Henkilö määritellään vaikeavammaiseksi, mikäli hänellä on sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutuvaa toiminnallista ja yleistä lääketieteellistä haittaa. Näiden vuoksi henkilöllä on tarve yli vuoden laajuiseen kuntoutukseen. Haitan tulee olla niin suuri, että sen vuoksi hänellä on huomattavia vaikeuksia ja rasituksia selviytyä jokapäiväisistä toiminnoista esimerkiksi kotona. (Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaisille 2011.)

Julkisen vallan on Suomen perustuslain 19.3 §:n mukaan edistettävä väestön terveyttä ja turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut. Kansalaisten yhdenvertaisuus turvataan erikseen perustuslain 6 §:ssa. Vammaisuus on yksi sellainen henkilöön liittyvä syy, jonka perusteella ihmistä ei saa asettaa eri asemaan ilman hyväksyttävää syytä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 46.)

Sosiaalipalveluista säädetään ensisijaisesti sosiaalihuoltolaissa (710/1982). Vammaiset kansalaiset kuuluvat myös tähän piiriin. Sosiaalihuoltolain 17.2 §:n mukaan kunnan tulee huolehtia myös vammaisuuden perusteella järjestettävistä tukitoimista ja palveluista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 46.) Vammaispalvelu- tai kehitysvammalaki turvaa palvelut vammaiselle henkilölle, jos hän ei saa sosiaalihuoltolain perusteella riittäviä ja itselleen sopivia palveluja ja tukitoimia (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 46).

6 LYHYTKASVUISUUS

Lyhytkasvuisuus tarkoittaa ihmisen pituuskasvun selkeää eroa kasvuiässä suhteessa ikätovereihin. Aikuisiässä lyhytkasvuisen pituus on alle 140–150 cm. (Lyhytkasvuisuus n.d) Kun lääketieteellinen syy on lyhytkasvuisuuden aiheuttaja, voidaan puhua vammasta tai sairaudesta (Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta 2011, 7).

Tarkkaa määritelmää lyhytkasvuisuudesta ei ole, koska maailman väestöjen keskipituuksissa on merkittäviä eroja. Suomessa on noin 1000 lääketieteellisin perustein määriteltä lyhytkasvuista. (Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta n.d.)

Lääketieteellisiä syitä lyhytkasvuisuuteen on olemassa 400–500, näistä esimerkkinä luuston muodostumisen tai luissa olevien kasvuvyöhykkeiden häiriö, sisäelinten sairaus, hormonihäiriö ja kromosomimuutos (Lyhyesti lyhytkasvuisuus n.d).

Molempien vanhempien ollessa lyhytkasvuisia syntyvällä lapsella on 50 % todennäköisyys saada vallitsevasti periytyvä kasvuhäiriö. Useimmiten lyhytkasvuisuus johtuu kuitenkin perintötekijän uudesta muutoksesta, joka tapahtuu toisen terveen vanhemman sukusolussa. Perheen muut lapset eivät välttämättä ole lyhytkasvuisia. Kasvuhäiriö voi olla myös peittyvästi periytyvä, jolloin molemmat terveet vanhemmat kantavat perintötekijän muutosta. Tällöin vanhempien mahdollisuus saada lyhytkasvuinen lapsi, on jokaisessa raskaudessa 25 %. Henkilön, joka sairastaa peittyvästi periytyvää lyhytkasvuisuutta on hyvin pieni mahdollisuus saada lyhytkasvuinen lapsi. (Lyhytkasvuisuus n.d.) Erilaiset luustodysplasiat, kuten akondroplasia, mulibrey-nanismi, diastrofia ja rusto-hiushypoplasia, ovat suurin lyhytkasvuisuutta aiheuttava sairausryhmä (Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta n.d).

Liikkuminen ja ulottuminen ovat suurimmat käytännön hankaluudet, joita lyhytkasvuinen henkilö kohtaa (Auto n.d.). Lyhytkasvuisen diagnoosista riippuen heillä on esimerkiksi kuulon ja näön heikkoutta, selkärangan jäykkyyttä sekä nivelten liikerajoituksia, jotka vammauttavat. Lyhytkasvuisuuteen liittyvällä epäsuhtaisella kasvulla tarkoitetaan epätavallista pään, vartalon ja raajojen keskinäistä suhdetta. (Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta 2011, 7.) Liikeratojen rajoitukset sekä raajojen epäsuhtainen lyhyys haittaavat lyhytkasvuisen jaksamista ja liikkumista (Älä anna pituuden hämätä – Tietoa lyhytkasvuisuudesta 2007, 5).

Etsimme tietoa lyhytkasvuisuuteen liittyen seuraavilla hakusanoilla: lyhytkasvuisuus, kasvuhäiriöt, luustodysplasia, akondroplasia, kehityshäiriöoireyhtymä, kortvuxenhet. Englanninkielisinä hakusanoina käytimme muun muassa seuraavia: short stature, dwarfism, skeletal dysplasia, restricted growth, achondroplasia, little people. Tietokantoina käytimme muun muassa seuraavia: Pubmed, Cinahl, OTSeeker,

Cochrane, Duodecim, Google Scholar, Arto, Aleks, Linda ja Terveysportti. Lisäksi olemme etsineet tietoa erinäisistä lääkärien käsikirjoista. Tiedonhaun myötä ilmeni, että tutkimustietoa aiheeseen liittyen on erittäin vähän. Saimme vahvistusta havaitsemallemme huomiolle myös kansainvälisestä tutkimuksesta jossa kerrottiin, että, tutkimusnäyttöä lyhytkasvuisuuteen liittyen on niukasti saatavilla. Tutkimuksessa mainittiin myös, että tutkimusraporteissa keskitytään usein kapea-alaisesti käsiteltävään aiheeseen, otanta on suppea sekä valikoiva ja yleinen menetelmäopillinen lähestyminen heikkoa. (Thompson, Shakespeare & Wright 2008, 1-2.)

6.1 Lyhytkasvuisuuden vaikutus toimintakykyyn biomekaanisen mallin mukaan

Lyhytkasvuisuuden vaikutusta toimintakykyyn voidaan pohtia myös biomekaaniseen malliin pohjaten. Biomekaanisen mallin teoria pohjautuu kattavaan anatomian ja fysiologian sekä muskuloskeletaalisin systeemin tuntemiseen. Prosesseja, jotka selittävät, kuinka keho tuottaa ja ylläpitää liikettä, ovat esimerkiksi luiden, nivelten ja lihasten rakenne sekä toiminta. (Kielhofner 2009, 66.) Valitsimme biomekaanisen mallin PEO – mallin tueksi, koska se tuo mielestämme näkökulmaa lyhytkasvuisuuden aiheuttamien toimintarajoitteiden kompensointiin.

Biomekaaniseen malliin pohjaavat interventiotavat voidaan jakaa kolmeen osaluokkaan: virheasentojen ehkäisyyn sekä tämän hetkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, liikkumiskyvyn palauttamiseen ja erilaisten toimintarajoitteiden kompensointiin. Kompensoivaa interventiota käytetään asiakkaiden kanssa, joiden vamma on väliaikainen tai pysyvä. Tätä interventiomenetelmää käytetään, kun halutaan saada asiakkaan tämänhetkinen suorituskky ja tehtävässä tarvittava vaatimustaso lähemmäksi toisiaan. Kompensoivan intervention tavoite on, että asiakas käyttää olemassa olevia kykyjään niin, että hän pystyy osallistumaan haluamiinsa toimintoihin. Kompensoivat interventiomenetelmät on mahdollista jakaa kolmeen laajaan kategoriaan, joista yksi on ympäristön muokkaaminen. (Mts. 70–71, 74–75.)

Koimmeikin tärkeäksi ottaa biomekaanisen mallin osaksi teoriaamme, koska lyhytkasvuisuus on pysyvä vamma, asunnon muutostyöt luetaan kompensointikeinoksi ja niillä pyritään edistämään lyhytkasvuisen toimimista omassa kotiympäristössä. Lyhytkasvuisen asiakkaan kohdalla korostuu anatomian ja fysiologian tuntemus erityisesti kehon mittasuhteiden vuoksi. Useimmilla lyhytkasvuilla nivelten liikelaajuudet ovat rajoittuneet, mikä vaikuttaa arjessa toimimiseen. Lyhytkasvuisten henkilöiden korkeus- ja syvyyssuuntainen ulottuminen on rajoittunutta. Monilla lyhytkasvuilla on myös liikkumisvaikeuksia, jonka vuoksi jotkut heistä käyttävät sähkömopoa tai sähköpyörätuolia. (Lyhytkasvuisuus 2010.)

6.2 Toimeksiantaja – Lyhytkasvuiset-Kortväxta ry

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry on lyhytkasvuisten henkilöiden järjestö, joka on perustettu vuonna 1984. Järjestöllä on noin 650 jäsentä. Järjestön toimialueena on kokoa maa. Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n tarkoituksena on toimia jäsenistön yhdyssiteenä, työskennellä kasvuhäiriöiden aiheuttamien vammojen ja haittavaikutusten tutkimuksen, ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen edistämiseksi sekä valvoa lyhytkasvuisten etuja. Yhdistys järjestää erilaista toimintaa, esim. alue-, vertais-, tuki-, perhe-, nuorisotoimintaa sekä koulutusta ja tiedotusta lyhytkasvuisuudesta. Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n johtokuntaan kuuluvat vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja sekä kaksivuotiskaudelle kuusi muuta jäsentä. Puheenjohtajan ja vähintään kolmen jäsenen tulee olla lyhytkasvuisia ja kahden jäsenen lyhytkasvuisen lapsen vanhempaa. Lisäksi yhdistyksellä on sihteeri, taloudenhoitaja, talousvastaava, jäsenrekisterinhoitaja ja kirjastovastaava. (Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta 2011, 67.)

Yhdistys välittää myös tietoa lyhytkasvuisuuteen liittyvistä asioista, kuten tukimuodoista, vaatteista, ravitsemuksesta, liikunnasta ja apuvälineistä. Yhdistyksen toimintaan kuuluu myös tiedonvälittäminen eri viranomaisille ja päättäjille, jotka työskentelevät lyhytkasvuisten parissa, esimerkiksi päiväkotien ja koulujen henkilökunnalle. Yhdistys pyrkii myös vaikuttamaan asenteisiin sekä ennakkoaluojen poistamiseen. (Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry n.d.)

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan sekä muiden asiasta kiinnostuneiden tietoisuutta lyhytkasvuisuudesta ja sen aiheuttamista haasteista itsenäisen asumisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lyhytkasvuisten hyväksi havaitsemia itsenäisen asumisen ratkaisuja. Opinnäytetyössä keskitytään fyysisiin ympäristötekijöihin. Kokemuksista kootaan opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry:n käyttöön.

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA SEN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan järjestämistä, opastamista, ohjeistamista tai järjeistämistä ammatillisessa kentässä. Se voi olla esimerkiksi opas, jos se on kohderyhmälle soveltuva. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestimiä hyödyntäen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät raportointi, tutkimuksellisuus, toiminnallisuus sekä teoreettisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan tietoa, jolla tekijä voi täsmentää, rajata ja kehittää perustellusti toiminnallista osuutta/tuotosta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustieto on tapauskohtausta eli tietoa saadaan tietystä ajasta, paikasta, tilanteesta tai kohderyhmästä. Toiminnallisen opinnäytetyön rajaamisessa tulee ottaa huomioon millainen tuotos toteutetaan, kenelle tuotos toteutetaan, mihin aikaan, paikkaan tai tilanteeseen tuotos toteutetaan sekä mikä ammatillinen näkökulma tuotoksen toteutumiseen liittyy. (Vilkkä 2010.)

Toteuttamamme toiminnallinen opinnäytetyö sai alkunsa toimeksiantajan ilmoittamasta tarpeesta. Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry:llä ei ole aikaisempaa opasta toimivista asumisratkaisuista lyhytkasvuisille. Toimeksiantaja halusi oppaan, joka on suunnattu niin lyhytkasvuisten omaan käyttöön kuin terveydenhuollon ammattilaisillekin.

8.1 Aineiston kuvaus

Opinnäytetyötä varten haastattelimme ja havainnoimme kolmea vapaa-ehtoista lyhytkasvuista henkilöä heidän kotiympäristössään. Toimeksiantaja kartoitti lähialueen potentiaaliset osallistujat tiedonkeruuta varten. Kaikki haastateltavat olivat naisia ja he olivat iältään 20–70 vuotiaita. Kaksi haastateltavaa asui yksin ja yksi haastateltava asui miehensä kanssa. Haastateltava 1 asuu rivitalossa ja haastateltavat 2 sekä 3 kerrostalossa. Kaikkien haastateltavien kodit sijaitsivat kaupungissa. Aineistoa haastatteluista ja havainnoinneista kertyi muistiinpanoja 7 sivua sekä 73 valokuvaa. Kerätty aineisto on säilytetty koko opinnäytetyöprosessin ajan asianomaisten hallussa ja tietosuojakäytäntöä noudattaen.

8.2 Aineiston keruu haastattelemalla ja havainnoimalla

Opinnäytetyön tiedonkeruu alkoi teoriaan perehtymisellä. Päädyimme teemahaastattelun ja havainnoinnin yhdistelmäkäyttöön, koska koimme sen olevan kattavin tiedonkeruumenetelmä opinnäytetyötämme ajatellen ja teoria tuki valintaamme. Haastattelua ja havainnointia voidaan käyttää eri tavoin yhdisteltynä tutkimusresurssien ja tutkittavan ongelman mukaan. Haastattelija voi toimia haastattelun aikana myös havainnoitsijana. Haastattelun ja havainnoinnin yhdistäminen on usein hyvinkin hedelmällistä. Havainnointia voidaan pitää perusteltuna tiedonhankkimismenetelmänä, jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään erittäin vähän tai ei ollenkaan. Havainnointi ainoana aineistonkeruumenetelmänä on haasteellinen analyysin kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 73, 81.)

Opinnäytetyömme aineisto on kerätty havainnoimalla kolmen lyhytkasvuisen asuntoa sekä teemahaastattelemalla heitä. Jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kirjallinen suostumus tiedonantoon (LIITE 1). Teemahaastattelun tukena on käytetty kootun teorian lisäksi Toimintaterapianimikkeistöä 2003.

Toimintaterapianimikkeistön tarkoituksena on auttaa toimintaterapeutteja hahmottamaan oma tehtävänsä ja työkenttänsä. Ensisijaisesti nimikkeistö on tarkoitettu työvälineeksi toimintaterapian koulutukseen, tutkimukseen ja

käytäntöön. (Harra 2003, 16.) Toimintaterapianimikkeistö jaotellaan pääluokkien mukaan, jotka ovat: toimintamahdollisuuksien arviointi, toimintamahdollisuuksien edistäminen, toimintamahdollisuuksia edistävä neuvonta ja ohjaus, toimintaterapian muu asiakastyö, asiantuntija- ja koulutustehtävät sekä johtaminen ja kehittäminen. Teemahaastattelun teemat on mukailtu nimikkeistön alaryhmän T140 Ympäristössä selviytymisen arviointi – pohjalta, joka kuuluu pääluokkaan toimintamahdollisuuksien arviointi. Alaryhmän kuvauksessa toimintaterapeutin kerrotaan kartoittavan ympäristön mahdollisuudet ja esteet sekä arvioivan ympäristön vaikutusta asiakkaan kykyyn selvitä ja toimia ympäristössä.

Haastattelu

Yksi tiedonhankinnan perusmuodoista on haastattelu. Haastattelu on joustava menetelmä, jota voidaan käyttää lähes kaikkialla ja se soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin. Haastattelu on myös metodi, joka koetaan miellyttäväksi eri osapuolten toimesta. Haastattelua voidaan kutsua keskusteluksi, jolla on tarkoitus. Haastattelu on sekä tilanne- että kontekstisidonnaista. Sen tuloksiin sisältyy aina tulkintaa ja tulosten yleistämistä on punnittava tarkoin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 11–12.) Haastattelun tarkoituksena on informaation kerääminen, joten se on ennalta suunniteltua ja päämäärähakuista toimintaa. (Mts. 42.) Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä ollaan tutkittavan kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, koska haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille samat. Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen varassa sen sijaan että keskittyisi yksityiskohtaisiin kysymyksiin.

Teemahaastattelussa korostuu tutkittavan ääni. Teemahaastattelu huomioi myös sen, että ihmisten asioille antamansa merkitykset ja heidän tulkintansa asioista ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.) Teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun ja tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat pohjaavat tutkimuksen viitekehukseen eli asioihin joita tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Teemahaastattelun pohjalla on toimintaterapianimikkeistön 2003 alaryhmä T140 sekä teorialähtöinen asunnonmuutostöihin ja lyhytkasvuisuuteen liittyen. Jaottelimme teemat huone kerrallaan seuraavanlaisesti: sisäänkäynti, keittiö, makuuhuone, olohuone, wc, kylpyhuone/sauna sekä muut huomioitavat asiat (LIITE 2).

Toteuttamamme teemahaastattelu eteni teemahaastattelurungon mukaisesti.

Haastattelun aikana kirjoitimme ylös muistiinpanoja, jotka analysoimme myöhemmin teorialähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Teemahaastattelu sujui odotusten mukaisesti ja tuotti tarvitsemaamme tietoa opasta ajatellen.

Havainnointi

Havaintojen teko on olennainen osa sitä, miten hahmotamme ympäristöämme, reagoimme siihen, miten pyrimme ymmärtämään kokemaamme ja näkemäämme.

Havainnoinnin edetessä aiemmin tehdyt havainnot tukevat uusia havaintoja, kun taas poikkeavat havainnot kiinnittävät huomiota ja askarruttavat ja kaipaavat vastauksia. Osallistuminen kuuluu usein olennaisena osana havainnointiin. On kuitenkin olemassa piilohavainnointia, jossa tutkijan osallisuus ei ole merkittävää. Tavanomaisempaa on havainnointi, jossa tutkija havainnoi ongelmaa tai ilmiötä oman roolinsa avulla. (Grönfors 2007, 151.)

Havainnointi ja osallistuva havainnointi kytkee saadun tiedon sen kontekstiin muita tutkimusmenetelmiä paremmin. Havainnointi on käyttökelpoinen tiedonhankintamenetelmä myös silloin, kun halutaan yksityiskohtaista ja monipuolista tietoa. Havainnoinnin avulla voidaan saada kuvailevaa tietoa, joka syventää esimerkiksi haastatteluaineistoa. (Mts. 154–155.) Havainnoimalla on mahdollista saada suoraa ja välitöntä tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. Menetelmä on kuitenkin aikaa vievä, joten esimerkiksi opinnäytetyötä tekevä opiskelija ei voi käyttää aineiston keruuseen pitkiä ajanjaksoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.)

Havainnoinnit toteutuivat kaikkien läsnä ollessa jokaisella havainnointikerralla.

Havainnointikerrat olivat kestoaltaan noin 60 minuuttia. Työnjako toteutui seuraavasti: yksi valokuvasi kohteita, yksi kirjoitti muistiinpanoja ja yksi johti sekä vei keskustelua eteenpäin. Havainnointi eteni luontevasti teemahaastattelurungon

mukaisesti. Jokaisen havainnointikerran jälkeen keskustelimme ja vedimme havaintojamme yhteen saatujen muistiinpanojen sekä valokuvamateriaalin pohjalta.

8.3 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisin keinoin kerättyä aineistoa voidaan tarkastella sisällönanalyysin avulla. Näin kerätty aineisto järjestetään johtopäätöskien tekoa varten. Sisällönanalyysi antaa lähtökohdat teoreettiseen pohdintaan, mutta pohdinnan suorittaa tutkija itse. (Grönfors 1982, 161.) Sisällönanalyysi voi olla teoria- tai aineistolähtöistä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26, 30). Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysitavaksi on valittu teorialähtöinen lähestymistapa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston luokittelu pohjautuu käsitejärjestelmään, teoriaan tai teoreettiseen viitekehykseen. Tällöin analyysiä ohjaa käsitekartta, mallit tai teemat. On mahdollista, että lähtökohtana on tutkijan ennakkokäsitys tutkittavasta ilmiöstä. Teorialähtöisen sisällönanalyysin aineiston luokittelu ja pelkistäminen toteutetaan etsimällä aineistosta järjestelmällisesti analyysirungon mukaisia ilmauksia. (Mts. 30, 32.) Tiedonkeruusta saatu informaatio on koottu kirjallisesti yhteen teorialähtöistä sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Aineisto on järjestetty sisällönanalyysin luokittelulla, ja tulokset esitetään taulukkomuodossa.

8.4 Tulokset

Tiedonkeruusta saadut tulokset havainnollistetaan taulukkomuodossa. Taulukot on jaettu teemahaastattelun teemojen mukaisesti. Taulukoissa jokainen haastateltava esiintyy erikseen (haastateltava 1,2,3). Taulukot on koottu tiedonkeruusta saadun informaation pohjalta niin, että henkilöillä joko on kyseinen kodin osa-alue muokattuna, tai hän olisi kokenut muokkauksen tarpeelliseksi arjen toimintoja ajatellen. Jokaisen teeman jälkeen avataan taulukoiden sisältöä kattavammin.

TAULUKKO 1. Sisäänkäynti (1)

	Luiska ja kynnyksettömyys sisäänkäynnin yhteydessä	Ovenkahvat ja –lukot alempana	Ovisilmä alempana
Haastateltava1	x	x	
Haastateltava2		x	x
Haastateltava3		x	x

Haastateltava 1 koki luiskan tarpeellisuuden sisäänkäynnin yhteydessä välttämättömäksi, koska hänellä on käytössä sähkömopo. Lisäksi hän mainitsi myös asunnon kynnyksettömyyden lisäävän esteetöntä kulkua. Myös haastateltava 2:lla on sähkömopo, mutta kerrostalossa asuessaan mopon esteetön käyttö sisäänkäynnin yhteydessä on huomioitu. Kaikki haastateltavat kokivat alempana olevat ovenkahvat ja -lukot tarpeellisiksi, mutta vain haastateltava 2:lla tämä ratkaisu oli käytössä. Haastateltavat 2 ja 3 kokivat tarpeelliseksi alempana olevan ovisilmän.

TAULUKKO 2. Sisäänkäynti (2)

	Ovipuhelin alempana	Naulakot alempana	Auton lämmityskatkaisin eteisessä
Haastateltava1		x	x
Haastateltava2	x	x	
Haastateltava3		x	

Haastateltava 2:lla oli ovipuhelin alempana, ja hän koki sen hyväksi ratkaisuksi. Vaatteiden säilyttämisen mahdollistamiseksi kaikkien haastateltavien eteisen naulakot olivat sijoitettu alemmaksi yksilöllinen pituus huomioiden. Haastateltava 1:llä oli auton lämmityskatkaisin erikseen eteisessä ja hän koki sen toimivaksi ratkaisuksi.

TAULUKKO 3. Keittiö (Tavaroiden säilytys)

	Tasot kiinteästi alempana	Sähköisesti säädettävät tasot	Vetolaatikot toimivia	Yläkaapistot alempana
Haastateltava1	x	x	x	x
Haastateltava2	x		x	x
Haastateltava3	x		x	x

Kaikki haastateltavat kokivat kiinteästi alempana olevat tasot tarpeellisiksi.

Ainoastaan haastateltava 2:lla tämä ratkaisu oli tehty. Haastateltava 1 mainitsi sähköisesti säädettävät tasot toimivaksi ratkaisuksi, mikäli asujissa on suuria pituuseroja. Kaikkien haastateltavien mielestä alempana olevat yläkaapistot ovat toimivia, mutta kenelläkään ei ollut tätä ratkaisua keittiössään. Suunniteltaessa asunnon muutostöitä keittiöön, on hyvä muistaa, että myös yläkaapistot voivat olla sähköisesti korkeus- ja syvyyssäädettäviä. Kaikki haastateltavat mainitsivat vetolaatikot toimiviksi ja myös suosivat niitä säilytysratkaisuissaan.

TAULUKKO 4. Keittiö (Kodinkoneet)

	Uuni alempana	Uunin luukku sivulle aukeava	Jääkaappi ja pakastin alempana
Haastateltava1	x	x	x
Haastateltava2	x	x	x
Haastateltava3	x		x

Kaikki haastateltavat mainitsivat alempana olevan uunin sekä jääkaapin ja pakastimen hyväksi ratkaisuksi. Haastateltava 2:lla nämä asunnon muutosratkaisut oli tehty. Sivulle aukeavan uunin luukun tarpeellisuuden mainitsivat haastateltavat 1 ja 2. Kummallakaan heistä ei tätä ratkaisua kuitenkaan ollut.

TAULUKKO 5. Keittiö (Muut huomioitavat asiat)

	Hana tiskialtaan sivussa	Liesituulettimen säädin erillään	Vedettävät koroketasot alalaatikoista
Haastateltava1	x		x
Haastateltava2	x	x	
Haastateltava3	x		

Kaikki haastateltavat kokivat hanan sijainnin tiskialtaan sivussa toimivaksi ratkaisuksi. Haastateltava 2:lla oli myös liesituulettimen säädin sijoitettu alemmaksi ja erilleen keittiön seinään. Haastateltava 1 mainitsi alalaatikoista vedettävät koroketasot toimiviksi, mikäli keittiössä toimivien pituuserot ovat huomattavia ja keittiö on standardimitoitettu. Näin laatikot toimivat sekä säilytystilana että korokkeena.

TAULUKKO 6. WC

	Wc-istuin madallettu	Allas ja peilikaappi alempana	Wc-paperitelineeseen ja bidee-suihkuun ulottuminen
Haastateltava1	x	x	
Haastateltava2	x	x	x
Haastateltava3	x	x	

Kaikki haastateltavat kokivat madalletun wc-istuimen hyväksi ratkaisuksi, vaikka kenelläkään ei tätä ratkaisua ollut. Kaikki haastateltavat kokivat myös, että alempana olevat allas ja peilikaappi helpottavat arjen toimintoja. Haastateltava 2:lla oli peilikaappi ja allas alempana, ja hän mainitsi myös, että wc-paperitelineeseen ja bidee-suihkuun ulottuminen tulisi huomioida asunnon muutostöitä suunniteltaessa.

TAULUKKO 7. Kylpyhuone / sauna

	Suihku alempana	Lisäaskelmat ja tukikaiteet lauteille mentäessä	Jalkatuki kiinteästi lauteilla
Haastateltava1	x	x	
Haastateltava2	x	x	x
Haastateltava3	x		

Kaikkien haastateltavien mukaan alempana oleva suihku on toimiva ratkaisu.

Ainoastaan haastateltava 2:lla oli tehty tämä ratkaisu. Haastateltavat 1 ja 2 kokivat lauteille mentäessä lisäaskelmat ja tukikaiteet toimiviksi ja heillä oli myös kyseiset ratkaisut käytössä. Haastateltava 2:lla oli lisäksi kiinteä jalkatuki saunan lauteilla, ja hän koki sen hyväksi ratkaisuksi.

TAULUKKO 8. Muut huomioitavat asiat (Alempana olevat ratkaisut)

	Naulakot ja vaate tangot alempana	Pesukoneen liittimet ja valokatkaisijat alempana	Terassin / parvekkeen ovenkahvat alempana	Sälekaihtimien säätimet ja ikkunoiden kahvat alempana
Haastateltava1	x	x	x	x
Haastateltava2	x	x	x	x
Haastateltava3	x	x	x	x

Kaikki haastateltavat kokivat alempana olevat naulakot ja vaate tangot hyväksi ratkaisuksi arjen toimintojen sujumiseksi. Kaikilla haastateltavilla oli nämä ratkaisut myös käytössään. Lisäksi kaikki haastateltavat kokivat, että sälekaihtimien säätimet ja ikkunoiden kahvat, samoin kuin pesukoneen liittimet, valonkatkaisijat sekä terassin/ parvekkeen ovenkahvat tulee olla alempana.

TAULUKKO 9. Muut huomioitavat asiat (muut ratkaisut)

	Hissi	Pistorasiat ylempänä	Tukikahvojen paksuus huomioitava
Haastateltava1	x	x	x
Haastateltava2	x	x	
Haastateltava3	x	x	

Kaikkien haastateltavien mukaan hissi olisi tarpeellinen kerrostalossa asuttaessa. Haastateltava 2:lla oli hissi taloyhtiössä. Kaikkien haastateltavien mielestä pistorasiat tulisi olla ylempänä. Haastateltava 1 mainitsi, että mikäli asunnossa on tukikahvoja, niiden paksuus tulee huomioida turvallisen otteen mahdollistumiseksi.

9 OPPAAN TOTEUTUS

Mahdollisuuksien Koti – opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista on koottu kerättyjen haastattelu- ja havainnointimateriaalien pohjalta (LIITE 3). Ensimmäisen version jälkeen opas lähetettiin yhteistyökumppanille, jonka jälkeen muokkauksia tehtiin yhteistyökumppanin kommenttien perusteella. Yhteistyökumppani halusi oppaaseen lisää tietoa lyhytkasvuisuudesta sekä asunnon muutostöistä ja niihin vaikuttavista tukipalveluista. Lisäksi yhteistyökumppani halusi tiedon olevan yksityiskohtaisempaa, selkeämpää ja havainnollistavampaa.

Oppaassa on huomioitu haastateltavien itsensä esille tuomia ratkaisuja, jotka helpottavat lyhytkasvuisten itsenäistä arjessa selviytymistä. Oppaan sisältö koostuu alkusanoista, lyhytkasvuisuudesta, asunnon muutostöistä ja niihin vaikuttavista tukipalveluista sekä seuraavista kodin osa-alueista: sisäänkäynti, keittiö, wc, kylpyhuone / sauna sekä muut huomioitavat asiat. Oppaaseen on valittu jokaisesta osa-alueesta keskeisesti toimintoja helpottavat ratkaisut sekä edustavimmat kuvat. Oppaassa olevat kuvat on otettu kotikäyntien yhteydessä tai saatu Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n kautta käytettäväksi. Kuvat on muokattu ja kehystetty Microsoft Office

Picture Manager – ohjelmalla. Oppaan teossa on käytetty Microsoft Word 2010 – ohjelmaa. Opas toimitetaan sähköisessä muodossa Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry:n käyttöön ja yhdistys vastaa oppaan levityksestä.

10 POHDINTA

Tässä luvussa tarkoituksenamme on pohtia opinnäytetyöprosessia ja kaikkia siihen kuuluvia vaiheita. Lisäksi pohdimme muuan muassa tiedonkeruun kautta saatuja tuloksia teoriaan peilaten, opinnäytetyön luotettavuutta, Mahdollisuuksien Koti – oppaan tekoprosessia haasteineen sekä jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita. Aihevalintamme sai alkunsa työelämän tarpeesta. Kiinnostuimme aiheesta, koska kenelläkään meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta ja tietoa lyhytkasvuisuuteen liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan sekä muiden asiasta kiinnostuneiden tietoisuutta lyhytkasvuisuudesta ja sen aiheuttamista haasteista itsenäisen asumisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lyhytkasvuisten hyväksi havaitsemia itsenäisen asumisen ratkaisuja.

Pohdintaa teoriasta

Mielestämme pohdinnan yksi tärkein osa on pohtia opinnäytetyöhön valittujen teorioiden yhdistäminen aiheeseen, sekä pohtia toiminnan mahdollistamista ympäristöön vaikuttamalla. Opinnäytetyöprosessiamme on vahvasti ohjannut PEO – malli, ja se on luonut näkökulman aiheen käsittelylle. Biomekaaninen malli on puolestaan tukenut lyhytkasvuisuuden ja sen mukanaan tuomien toimintarajoitusten ymmärtämistä, tutkimustiedon lyhytkasvuisuuteen liittyen ollessa erittäin niukkaa. PEO -mallin osa-alueista lyhytkasvuisuus luetaan olevan muuttumaton yksilötekijä, joten intervention täytyy keskittyä joko ympäristön tai toiminnan osa-alueeseen. Asunnon muutostöillä keskitytään ympäristön osa-alueeseen ja pyritään kompensoimaan puutteita lyhytkasvuisuuden myötä tulevista mahdollisista toimintarajoitteista. Lyhytkasvuiselle tehtävillä asunnon muutostöillä pyritäänkin tuomaan ympäristöä lähemmäksi yksilöä ja hänen toimintaansa. Tästä johtuen ympäristön muokkaamisella eli meidän työssämme asunnon muutostöiden avulla lyhytkasvuisen toiminnallinen suoriutuminen lisääntyy ja osallistuminen

vahvistuu. Yksi tärkeä näkökulma asunnon muutostöitä tehtäessä on niiden positiivinen vaikutus lyhytkasvuisen jaksamiseen omassa kotiympäristössään. Esimerkiksi lyhytkasvuisen ulottumisen ongelmat keittiössä vähenevät muutostöiden myötä.

Aiheen rajausta ja tiedonkeruu

Opinnäytetyömme aihearajaus muodostui melko haasteelliseksi, koska asunnon muutostyöt osoittautuivat laajaksi käsitteeksi. Haastavuutta lisäsi myös meidän ja yhteistyökumppanin halu saada opinnäytetyön tuotoksesta monikäyttöinen. Erinäisten pohdintojen myötä päädyimme rajaamaan aiheen aikuisten lyhytkasvuisten asunnon muutostöihin ja fyysiseen ympäristöön, koska koimme sen palvelevan parhaiten meitä opiskelijoina sekä toimeksiantajan tarvetta. Opinnäytetyöprosessin edetessä olemme havainneet kyseisen aihearajauksen täysin oikeaksi ratkaisuksi. Teoriatietoa lyhytkasvuisuuteen liittyen oli niukasti saatavilla, mikä on ollut epävarmuustekijä koko prosessin ajan.

Pohtiessamme opinnäytetyömme tiedonkeruumenetelmiä, päädyimme haastattelun ja havainnoinnin yhteiskäyttöön, koska mielestämme nämä menetelmätavat antavat mahdollisimman kattavaa tietoa opinnäytetyön tuotosta ajatellen. Haastattelu- ja havainnointikäynnit antoivat meille hakemaamme tietoa sekä näkökulmaa lyhytkasvuisten arkeen. Seuraavassa hieman taustatietoa, mikä osaltaan on vaikuttanut saamiimme haastattelu- ja havainnointikäyntien tuloksiin. Haastateltavan 1 kotona oli haastattelu- ja havainnointikäynnin aikana käynnissä keittiöremontti, jonka vuoksi hänellä ei ollut hyväksi havaitsemiaan asumisratkaisuja keittiössään vielä toteutettu. Haastateltava 2 asui uudehkossa kerrostaloasunnossa, jonka rakennusprosessissa hän oli saanut olla mukana. Tämän vuoksi hänellä oli lähes kaikki hyväksi havaitsemansa asumisratkaisut toteutettuna kotonaan. Haastateltava 3 asui vuokratessa kerrostaloasunnossa opintojensa ajan. Väliaikaisen asumisjärjestelyn vuoksi, hän ei ollut lähtenyt toteuttamaan asumisratkaisuja vuokra-asuntoon.

Aluksi pohdimme kolmen haastateltavan riittävyttä tiedonkeruuseen, mutta tällä hetkellä koemme sen olleen sopiva ja tarpeeksi kattava määrä. Haastateltavien

mielipiteet olivat yhteneväisiä, eikä niissä tullut ilmi suuria eroavaisuuksia.

Mielestämme teemahaastattelun teemat toimivat hyvänä runkona haastattelussa ja havainnoinnissa. Teemat esimerkiksi ohjasivat keskustelua pysymään ennalta suunnitelluissa aihealueissa. Koimme valokuvaamisen toimivaksi osaksi tiedonkeruuta. Valokuvat tukivat haastattelu- ja havainnointikerroilta kirjattuja muistiinpanoja, sekä olivat välttämättömiä havainnollistamaan oppaan tekstiä. Koemme tiedonkeruun onnistuneen hyvin, ja erityisen tyytyväisiä olemme omaan toimintaamme ammatillisessa roolissa uuden asiakasryhmän parissa.

Luotettavuus ja eettisyys

Kirjaston henkilökunta on avustanut opinnäytetyön tiedonhakuun käytettyjen hakusanojen ja – koneiden mietinnässä, mikä lisää mielestämme työmme luotettavuutta. Koemme työn luotettavuutta lisäävän myös sen, että olemme yhdessä pohtineet valitsemaamme tietoperustaa ja sen soveltuvuutta aiheeseemme. Lisäksi mielestämme luotettavuutta lisää myös haastateltavien yhteneväiset mielipiteet haastattelu- ja havainnointikäynneillä. Asunnon muutostöihin liittyvissä tutkimuksissa törmäsimme usein samoihin tutkimuksen tekijöihin. Mielestämme tämä vähentää työn luotettavuutta. Lyhytkasvuisuuteen liittyvä tieto puolestaan on pitkälti pohjautunut Lyhytkasvuiset - Kortväxta Ry – liiton jäsenlehtiin, eikä tutkimuksiin, minkä myös koemme osaltaan vähentävän työn luotettavuutta. Työmme on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisten periaatteiden ja raportointiohjeiden mukaisesti. Ennen haastattelu- ja havainnointitilannetta jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kirjallinen suostumus tiedonantoon. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme huolehtineet myös tietosuojakäytännöistä.

Oppaan tekoprosessi

Osana opinnäytetyötämme toteutunut, Mahdollisuuksien Koti - opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista, koottiin tiedonkeruun avulla saadun aineiston ja teorialiedon pohjalta. Oppaan tekoprosessin aikana yhteistyökumppani antoi palautetta ja kommentteja, joiden pohjalta oppaaseen tehtiin haluttuja muokkauksia ja täydennyksiä. Oppaan graafinen ilme on yksinkertainen, mutta toimiva. Olisimme halunneet siitä moniulotteisemman, mutta taidot sen toteuttamiseen olivat rajalliset. Oppaassa käytettyjä valokuvia olisi voinut havainnollistaa paremmin esimerkiksi

normaalikasvuisen ollessa kuvassa, jotta asumisratkaisujen yksilölliset mitoitukset olisivat olleet helpommin havaittavissa.

Mielestämme oppaasta tuli käytännöllinen työväline sosiaali- ja terveydenhuollon parissa työskenteleville. Oppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman selkeä ja helposti lähestyttävä, jotta myös henkilöt, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta lyhytkasvuisten asunnon muutostöistä, kykenevät sitä hyödyntämään. Oppaan sisällön rajaus sekä tekstiosuuksien riittävän selkeä kirjoitusasu osoittautuivat haasteelliseksi. Sisällön rajauksessa suurena apuna oli ohjaava opettaja, kun taas yhteistyökumppanilta saatu palaute helpotti kirjoitusasun muotoilussa. Opas luovutetaan Lyhytkasvuiset – Kortväxta Ry:n käyttöön sähköisessä muodossa, jotta sen levitys onnistuu vaivattomasti.

Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön aikana kävi ilmi, että tutkimustietoa lyhytkasvuisuuden vaikutuksesta toimintakykyyn ei ole saatavilla. Tämän tutkiminen olisikin erittäin hyvä jatkotutkimusaihe seuraaville opiskelijoille. Lisäksi olisi hyvä tutkia, mitkä apuvälineet tukevat parhaiten lyhytkasvuisten arjessa selviytymistä. Mielestämme opas, joka olisi tehty lyhytkasvuisen lapsen näkökulmasta, olisi tärkeää toteuttaa, koska tämän opinnäytetyön tuotoksena tehty opas keskittyi vain aikuisten näkökulmaan. Tällöin opas olisi suunnattu perheille johon on syntymässä / syntynyt lyhytkasvuinen lapsi.

Omat kokemuksemme prosessista

Opinnäytetyömme on toteutunut nopeassa aikataulussa. Tehokas työskentelytapa on soveltunut meille, ja olemme pysyneet prosessin alussa suunnitellussa ja sovitussa aikataulussa. Nopean aikataulun myötä aihe on pysynyt tuoreessa muistissa koko työskentelyn ajan, eikä aikaa ole kulunut turhaan asioiden mieleen palauttamiseen. Olemme tyytyväisiä työmme tulokseen, vaikkakin tiivis aikataulu on tuonut mukanaan omat haasteensa. Yhteistyö meidän, opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa on ollut toimivaa, mikä on puolestaan edesauttanut aikataulun toteutumisessa. Opinnäytetyön myötä olemme saaneet itsevarmuutta ajatellen mahdollista tulevaa toimintaterapeutin työnkuvaa asunnon muutostöiden asiantuntijana.

LÄHTEET

18.9.1987/759. Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Viitattu 6.2.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex.
<http://www.finlex.fi> Ajantasainen lainsäädäntö.

Asunnon muutostyöt. 2012. Viitattu 15.2.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00258.

Auto. n.d. Viitattu 16.2.2012.
<http://www.lyhytkasvuiset.fi/index.php/fi/tukipalvelut/auto>.

Baptiste, S., Brintnell, S., Campanile, L., Kramer, C., Law, M., Polatajko, H., Stanton, S., Swedlove, F., Thompson-Franson, T., Townsend, E. 1997. Enabling Occupation An occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT.

Esteettömyys. 2010. Viitattu 6.2.2012. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>.

Fänge, A. & Iwarsson, S. 2005a. Changes in accessibility and usability in housing: An exploration of the housing adaptation process. *Occupational Therapy International* 12 (1), 44-59. Viitattu 8.3.2012.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=55b6d261-72ad-4f16-b0b7-b2e6eac6c415%40sessionmgr13&vid=5&hid=15>.
<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cinahl.

Fänge, A. & Iwarsson, S. 2005b. Changes in ADL Dependence and Aspects of Usability Following Housing Adaptation—A Longitudinal Perspective. *American Journal on Occupational Therapy* 59 (3), 296-304. Viitattu 13.3.2012.
<http://ajot.aotapress.net/content/59/3/296.full.pdf+html>.
<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cinahl.

Grönfors, M. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. 2. uud. p. Juva: WS Bookwell.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. 2. painos. Juva: WSOY.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. uud.p. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kielhofner, G. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. 4. edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Toim. S. Janhonen & M. Nikkonen. 2. uud.p. Juva: WS Bookwell.

Launiainen, H., Lintuja, L. 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigsby, P., Letts, L. 1996. The Person-Environment-Occupation-Model: A Transactive approach to occupational performance. CJOT 63, 9-23. Viitattu 6.2.2012.
<http://www.gigusa.org/hisg/resources/eg/32.pdf>, Google Scholar.

Law, M., Steinwender, S., Leclair, L. 1998. Occupation, health and well-being. CJOT 65, 90. Viitattu 4.3.2012. <http://www.caot.ca/pdfs/OT-Well-being.pdf>, Google Scholar.

Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta. n.d. Viitattu 15.2.2012.
<http://www.lyhytkasvuiset.fi/index.php/fi/lyhytkasvuisuudesta>.

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry. n.d. Viitattu 6.2.2012.
<http://www.lyhytkasvuiset.fi/index.php/fi/lyhytkasvuiset-ry-429395314>.

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry. 2011. Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta. Jyväskylä: Kirjapaino Kari.

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry. 2007. Älä anna pituuden hämätä – Tietoa lyhytkasvuisuudesta. Tampere: Tehokopiointi.

Lyhytkasvuisuus. 2010. Viitattu 8.3.2012.
http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/yleisia_lahtokohtia/lyhytkasvuisuus/.

Lyhytkasvuisuus. n.d. Viitattu 7.2.2012.
<http://www.invalidiliitto.fi/portal/kuntoutuskeskus/lahti/palvelut/harvinaiset-yksikko/diagnooseja/lyhytkasvuisuus/>.

Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaisille. 2011. Viitattu 22.3.2012.
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/160801121838EH>.

Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet. 1.-2. painos. Porvoo: Werner Söderström.

Pizzi, M. A., Scaffa, M. E. & Reitz, S. M. 2006. Pedretti's Occupational therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction. Edited. H. McHugh Pendleton, W. Schultz-Krohn. 6. edition. St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.

Pollock, N. & McColl, M. A. 1998. Client-centered occupational therapy. Edited M. Law. USA: SLACK Incorporated.

Saraviita, I. 2011. Perustuslaki. 2. uud. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. 2003. Yksilölliset palvelut, toimivat asunnot ja esteetön ympäristö – Vammaisten ihmisten asumispalveluiden laatusuositus. Helsinki: Edita Prima.

Thompson, S., Shakespeare, T., Wright, M. J. 2008. Medical and social aspects of the life course for adults with a skeletal dysplasia: A review of current knowledge. Disability and Rehabilitation. 30 (1), 1-12. Viitattu 11.4.2012.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=00e08c2f-b919-4468-8ae9-9fe19715d4a3%40sessionmgr4&vid=5&hid=12>.
[Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto). Nelli-portaali. Cinahl.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Turpin, M. & Iwama, M. 2011. Using Occupational Therapy Models in Practice. Churchill Livingstone Elsevier.

Vilkka, H., Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Vilkka, H. 2010 Toiminnallinen opinnäytetyö. Power Point – esitys 12.2.2010. Viitattu 6.2.2012. http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf.

LIITTEET

LIITE 1. Suostumus tiedonantoon

Suostumus tiedonantoon

Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus:

Tämän Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan sekä muiden asiasta kiinnostuneiden tietoisuutta lyhytkasvuisuudesta ja sen aiheuttamista haasteista itsenäisen asumiseen fyysisen ympäristön näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lyhytkasvuisten hyväksi havaitsemia itsenäisen asumisen ratkaisuja hänen kotonaan.

Aineistona käytetään henkilöiden kokemuksia hyviksi havaitsemistaan itsenäisen asumisen ratkaisuja. Nämä kokemukset kerätään haastattelemalla henkilöitä sekä havainnoimalla fyysisen ympäristön ratkaisuja vierailemalla heidän kotonaan.

Kotikäynnillä tehdyt havainnot valokuvataan. Teemahaastattelun tiedot tallennetaan kirjoittamalla muistiinpanoja. Saatuja tietoja hyödynnetään koottaessa opasta lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry:n käyttöön.

Tiedonantajien henkilöllisyys ei tule ilmi opinnäytetyöprosessin aikana eivätkä lopullisessa oppaassa ja opinnäytetyössä. Muistiinpanot ja valokuvamateriaali säilytetään lukollisessa kaapissa, johon opinnäytetyön ulkopuolisilla henkilöillä ei ole pääsyä. Opinnäytetyön prosessin aikana aineistoa käsittelevät opinnäytetyön tekijät sekä ohjaava opettaja. Opinnäytetyöprosessin jälkeen muistiinpanot silputaan ja valokuvat hävitetään.

Valmistuva opas toimitetaan Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry:n käyttöön ja julkaistavaksi. Prosessista kirjoitettava opinnäytetyöraportti julkaistaan sähköisenä Theseus-tietokannassa.

Suostun tiedonantajaksi yllä olevaan opinnäytetyöhön. Olen tietoinen siitä, että minulla on mahdollisuus jäädä pois opinnäytetyöstä missä tahansa prosessin vaiheessa ilmoittamalla tästä opinnäytetyöntekijöille.

Paikka ja aika

Allekirjoitukset:

Haastateltava

Opinnäytetyön tekijät

Opinnäytetyöntekijät:

Emmi Järvelä

Saija-Maria Saari

Meri Urpilainen

Ohjaavan opettaja: Mari Kantanen, Puistokatu 35, 40200 Jyväskylä

LIITE 2. Teemahaastattelujen teemat

Teemat haastatteluun/havainnointiin

Seuraavat teemat on mukailtu Toimintaterapianimikkeistön (2003) nimikkeeseen T140 Ympäristössä selviytymisen arviointi – pohjalta. Tarkoituksena on kartoittaa ympäristön mahdollisuuksia ja esteitä sekä arvioida ympäristön vaikutusta asiakkaan kykyyn toimia ja selviytyä ympäristössä.

Miten itsenäinen toimiminen seuraavissa kotisi huoneissa onnistuu?

Sisäänkäynti (lukot, oven kahvat)

Eteinen (kaapit, naulakot)

Keittiö (allas, hanat, tasot, kaapit, ruuan laitto, kodinkoneet)

Makuuhuone

Olohuone

Wc (allas, pönttö)

Kylpyhuone/sauna (lauteet, suihku)

Muut huomioitavat asiat (lattiat, matot, kynnykset, tukikaiteet, portaat, kaapistot, valokatkaisijat, pistorasiat, sälekaihtimien säätimet oven kahvat jne.)

Avun tarve päivittäisissä toiminnoissa?

***LIITE 3. Mahdollisuuksien Koti – Opas lyhytkasvuisten toimivista
asumisratkaisuista***

Mahdollisuuksien Koti

Opas lyhytkasvuisten
toimivista asumisratkaisuista

Emmi Järvelä
Saija-Maria Saari
Meri Urpilainen
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
2012

Alkusanat

Toiminta on luonnollinen osa jokaisen ihmisen elämää, ihminen jäsentää ja käyttää aikaansa toimimalla. Toiminta tapahtuu aina jossakin toimintaympäristössä. Ympäristö voi haitata tai estää toimintaa. Toisaalta se voi myös toimia toiminnan mahdollistajana tai edesauttajana. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 9-10.) Ympäristö koostuu viidestä eri osa-alueesta, jotka ovat: kulttuurinen, sosioekonominen, institutionaalinen, sosiaalinen sekä fyysinen (Turpin & Iwama 2011, 102–103).

Opas on rajattu käsittelemään lyhytkasvuisten aikuisten fyysistä kotiympäristöä. Se on suunnattu lyhytkasvuisten omaan käyttöön sekä työväliseksi terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille. Oppaassa esiteltävillä asumisratkaisulla tavoitellaan lyhytkasvuisten omatoimisuuden mahdollistamista ja lisäämistä kotiympäristössä. Oppaassa keskitytään täysin asunnon muutostöihin, eikä siinä sivuta apuvälineitä. Opas on osa toiminnallista opinnäytetyötä. Se on tuotettu Lyhytkasvuiset - Kortväxta ry:n käyttöön, joka on toiminut myös opinnäytetyön toimeksiantajana. Oppaan tiedot on kerätty haastattelemalla lyhytkasvuisia sekä havainnoimalla heidän kotiympäristöjään. Ensimmäisen version jälkeen opas lähetettiin yhteistyökumppanille, jonka jälkeen muokkauksia tehtiin yhteistyökumppanin kommenttien perusteella. Kuvassa esiintyvältä henkilöltä on lupa kuvien julkaisemiseen. Kuvissa esiintyvät asumisratkaisut on toteutettu esteettisesti, joten ne eivät herätä erityistä huomiota.

Kiitos kaikille Teille, jotka olette mahdollistaneet oppaan tiedonkeruun!

Jyväskylässä 7.5.2012

Emmi Järvelä
Saija-Maria Saari
Meri Urpilainen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu,

Toimintaterapian koulutusohjelma

Sisältö

Lyhytkasvuisuus	2
Asunnon muutostyöt ja niihin vaikuttavat tukipalvelut	3
Sisäänkäynti	4
Keittiö	6
WC	11
Kylpyhuone / sauna	12
Muut huomioitavat asiat	13
Mahdollisuuksien Kodin muistilista	15
Lähteet	16

Lyhytkasvuisuus

Lyhytkasvuisuus tarkoittaa ihmisen pituuskasvun selkeää eroa kasvuiässä suhteessa ikätovereihin. Aikuisiässä lyhytkasvuisen pituus on alle 140 cm. Kun lääketieteellinen syy on lyhytkasvuisuuden aiheuttaja, voidaan puhua vammasta tai sairaudesta. (Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta. 2011. 7.) Tarkkaa määritelmää lyhytkasvuisuudesta ei ole, koska maailman väestöjen keskipituuksissa on merkittäviä eroja. Suomessa on noin 1000 lääketieteellisin perustein määriteltä lyhytkasvuista. (Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta. n.d.) Lääketieteellisiä syitä lyhytkasvuisuuteen on olemassa 400–500, näistä esimerkkinä luuston muodostumisen tai luissa olevien kasvuvyöhykkeiden häiriö, sisäelinten sairaus, hormonihäiriö ja kromosomimuutos. Lyhytkasvuisuus riippuu perintötekijöistä ja siitä millaisesta lyhytkasvuisuudesta on kyse.

Syntyvällä lapsella on 50 % todennäköisyys saada vallitsevasti periytyvä kasvuhäiriö. Useimmiten lyhytkasvuisuus johtuu kuitenkin perintötekijän uudesta muutoksesta, joka tapahtuu toisen terveen vanhemman sukusolussa. Perheen muut lapset eivät välttämättä ole lyhytkasvuisia. Kasvuhäiriö voi olla myös peittyvästi periytyvä, jolloin molemmat terveet vanhemmat kantavat perintötekijän muutosta. Tällöin vanhempien mahdollisuus saada lyhytkasvuinen lapsi, on jokaisessa raskaudessa 25 %. Henkilön, joka sairastaa peittyvästi periytyvää lyhytkasvuisuutta on hyvin pieni mahdollisuus saada lyhytkasvuinen lapsi. (Lyhytkasvuisuus. n.d.) Erilaiset luustodysplasiat, kuten akondroplasia, mulibrey-nanismi, diastrofia ja rusto-hiushypoplasia, ovat suurin lyhytkasvuisuutta aiheuttava sairausryhmä. (Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta. n.d.)

Liikkuminen ja ulottuminen ovat suurimmat käytännön hankaluudet, joita lyhytkasvuinen henkilö kohtaa (Auto. n.d.). Lyhytkasvuisen diagnoosista riippuen heillä on esimerkiksi kuulon ja näön heikkoutta, selkärangan jäykkyyttä sekä nivelten liikerajoituksia, jotka vammauttavat. Lyhytkasvuisuuteen liittyvällä epäsuhtaisella kasvulla tarkoitetaan epätavallista pään, vartalon ja raajojen keskinäistä suhdetta. (Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta. 2011. 7.) Liikeratojen rajoitukset sekä raajojen epäsuhtaisuus haittaavat lyhytkasvuisen jaksamista ja liikkumista. (Älä anna pituuden hämätä – Tietoa lyhytkasvuisuudesta. 2007. 5) Lyhytkasvuisten henkilöiden korkeus- ja syvyysuuntainen ulottuminen on rajoittunutta. Monilla lyhytkasvuilla on

Asumnon muutostyöt ja niihin vaikuttavat tukipalvelut

Itsenäisen aikuiselämän yksi tärkeimmistä edellytyksistä on mahdollisuus omaan kotiin (Malm, Matero, Repo & Talvela 2006, 401). Itsenäinen asuminen voi kuitenkin vaikeutua erinäisistä syistä, joista lyhytkasvuisuus on omanlaisensa ryhmä tietynlaisine pysyvine haasteineen.

Asumnon muutostyöt toteutetaan asiakaslähtöisesti sekä suunnitelmallisesti. On tärkeää, että muutostyöt ja korjaukset arvioidaan yhdessä käyttäjän kanssa. Muutostyöt tulee tehdä mahdollisuuksien mukaan mieluummin ennakoiden kuin hätiköidysti. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 23.) Fyysisen ympäristön on todettu olevan käytettävämpi asunnon muutostöiden jälkeen (Fänge & Iwarsson 2005a, 55–56). Asumnonmuutostöiden jälkeen asumisympäristö edistää niin päivittäisistä ja vapaa-ajan toiminnoista suoriutumista, kuin myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä (Fänge & Iwarsson 2005b, 302).

Suomen perustuslain asetuksissa 12 §:n Asumnon muutostyöt sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet – mukaan korvattavia asunnon muutostöitä ovat henkilön sairauden tai vamman vuoksi suoritettavat välttämättömät rakennustyöt kuten luiskien rakentaminen, ovien leventäminen, kylpyhuoneen, vesijohdon ja WC:n asentaminen, kiinteiden kalusteiden, rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen sekä vastaavat muut henkilön vakituksessa asunnossa suoritettavat rakennustyöt. Asumnon muutostöiksi luokitellaan myös esteiden poistaminen asunnon välittömästä lähiympäristöstä sekä muutostöiden suunnittelu. (A 18.9.1987/759.) Vammaispalvelulain 9.2 §:n mukaan kunnan tulee korvata vaikeavammaiselle henkilölle asunnonmuutostöistä, sekä asuntoon kuuluvien laitteiden ja välineiden hankkimisesta hänelle aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos henkilö sairautensa tai vammansa johdosta tarvitsee välttämättä näitä toimenpiteitä suoriutuakseen arjen toiminnoista (Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto 2003, 23). Henkilö määritellään vaikeavammaiseksi, mikäli hänellä on sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutuvaa toiminnallista ja yleistä lääketieteellistä haittaa. Näiden vuoksi henkilöllä on tarve yli vuoden laajuiseen kuntoutukseen. Haitan tulee olla niin suuri, että sen vuoksi hänellä on huomattavia vaikeuksia ja raskautuksia selviytyä jokapäiväisistä toiminnoista esimerkiksi kotona. (Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaisille, 2011.)

Sisäänkäynti

Sisäänkäynnin yhteydessä on hyvä huomioida luiskien (Kuva 1.) sekä mahdollisten sähköisten ovien tarve, mikäli lyhytkasvuisella on käytössään esimerkiksi sähkömopo. Ratkaisut helpottavat kävelevien sekä sähkömopolla liikkuvien esteetöntä kulkua, koska esimerkiksi ovet ovat usein lyhytkasvuisille raskaita avata. Ulko-oven kahvat ja lukot voidaan asentaa tarvittaessa alemmaksi, jotta niiden käyttö on vaivatonta. Kahvoista on saatavilla myös pitkiä, korkeussuuntaisia malleja. Jos sisäänkäynnin yhteydessä on ovisilmä ja –puhelin, on niiden korkeus määriteltävä yksilöllisesti, lyhytkasvuisen tarpeet huomioiden (Kuva 2). Auton lämmityskatkaisin voidaan tarvittaessa asentaa eteiseen (Kuva 3).



Kuva 1. Luiska sisäänkäynnin yhteydessä



Kuva 2. Ovisilmä ja -puhelin alempana



Kuva 3. Auton lämmityskatkaisin eteisessä

Keittiö

Tiskialtaan hana voidaan asentaa altaan sivuun ulottumisen mahdollistamiseksi (Kuva 4). Keittiön työtasot voidaan asentaa kiinteästi alemmaksi (Kuva 5). Mikäli taloudessa asuvien pituuserot ovat suuret, sähköisesti korkeus- ja syvyyssäädettävät tasot ovat toimivia. Myös yläkaapistot on mahdollista asentaa kiinteästi alemmaksi tai ne voivat olla sähköisesti korkeus- ja syvyyssäädettäviä.

Liesitaso ja erillinen uuni voidaan asentaa päällekkäin tai erikseen toisistaan tilan mahdollistamalla tavalla. Uunin sijoittaminen lyhytkasvuisen työskentelytasolle vähentää kumartelusta aiheutuvaa kuormitusta. Lyhytkasvuisen itsenäisen toiminnan lisäämiseksi uuni voidaan asentaa myös alemmaksi, liesitason alle (Kuva 6). Sivulle aukeava uunin luukku, tai malli, jossa pellit liukuvat teleskooppikiskoilla, mahdollistaa turvallisen uunin käytön lyhytkasvuiselle. Liesituulettimen säädin voidaan sijoittaa erilleen uunista (Kuva 7). Jääkaappi ja pakastin tulee sijoittaa siten, että niiden hyllyjen tehokas käyttö on lyhytkasvuiselle mahdollista (Kuva 8).

Kaikkien laitteiden valinnoissa on tärkeää huomioida lyhytkasvuisen ulottuminen kahvoihin ja säätöihin.

Vetolaatikat ovat toimivia säilytysratkaisuja keittiössä, koska ne mahdollistavat ja lisäävät laatikoiden hyötykäyttöä. Mikäli keittiössä toimivien pituuserot ovat huomattavia, keittiön alalaatikostoihin voidaan asentaa tasot, jotka toimivat myös korokkeina lyhytkasvuiselle. Näin laatikot toimivat sekä säilytystilana että korokkeina (Kuva 9).



Kuva 4. Hana tiskialtaan sivussa



Kuva 5. Työtasot kiinteästi alempana asukkaan tarpeet huomioiden



Kuva 6. Uuni liesitason alla



Kuva 7. Liesituulettimen säädin erikseen seinällä



Kuva 8. Jääkaappi alempana



Kuva 9. Alalaatikoiden hyödyntäminen myös korokkeina ja osa yläkaapistoista säädettäviä

WC

Wc:ssä tulee huomioida, tarvitseeko lyhytkasvuinen madalletun wc-istuimen ja ulottuuko hän istuimelta wc-paperitelineeseen sekä bidee-suihkuun. Myös tukikahvojen tarve tulee huomioida jokaisen lyhytkasvuisen kohdalla erikseen. Mikäli saniteettihygienian hoitaminen on haasteellista lyhytkasvuisuudesta aiheutuvien toimintarajoitteiden vuoksi, on olemassa wc-istuin pesevällä ja kuivaavalla laitteella. Allas, peilikaappi sekä muut kaapistot tulee sijoittaa alemmaksi (Kuva 10).



Kuva 10. Allas ja peilikaappi alempana

Kylpyhuone / sauna

Suihku tulee tarvittaessa sijoittaa alemmaksi lyhytkasvuisen toiminnan helpottamiseksi (Kuva11). Saunan lauteille mentäessä lisäaskelmat sekä tukikaiteet sivuilla edistävät lyhytkasvuisen turvallisuutta (Kuva 12). Saunan toiseksi ylimmällä lauteella tulisi olla kiinteästi asennettu jalkatuki hyvän istuma-asennon mahdollistamiseksi (Kuva 12). Lisäaskelmissa ja tukikaiteissa on tärkeää huomioida lyhytkasvuisen askel- ja otekorkeus. Nämä helpottavat lauteille menemistä ja lisäävät lyhytkasvuisen turvallista toimimista saunassa.



Kuva 11. Suihku kiinteästi alempana

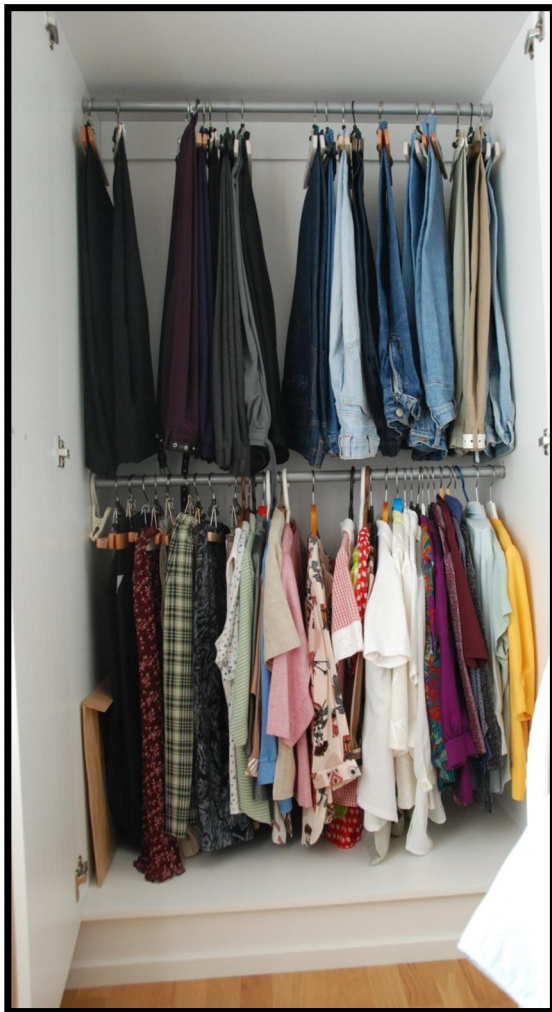


Kuva 12. Lisäaskelmat, tukikaiteet ja jalkatuki

Muut huomioitavat asiat

Naulakot ja vaatetangot (Kuva 13) sekä sälekaihtimien säätimet ja ikkunoiden kahvat (Kuva 14) voidaan sijoittaa alemmaksi. Myös pesukoneen liittimet on mahdollista sijoittaa alemmaksi. (Kuva 15). Yleisesti lähes lattiatasoon asennetut pistorasiat voidaan sijoittaa ylemmäksi (Kuva 16), jolloin kumartelusta aiheutunut kuormitus ja rasitus vähenevät.

Terassin / parvekkeen ovenkahvat voidaan asentaa alemmaksi, myös valokatkaisimet voidaan sijoittaa alemmaksi arjen toimintojen helpottamiseksi. Mikäli lyhytkasvuisella on tarve tukikahvoille, on niiden paksuus huomioitava turvallisen otteen mahdollistumiseksi.



Kuva 13. Vaatetangot kahdessa tasossa



Kuva 14. Sälekaihtimien säätimet ja ikkunoiden kahvat alempana



Kuva 15. Pesukoneen liittimet alempana



Kuva 16. Pistorasiat ylempänä

Mahdollisuuksien Kodin muistilista

Sisäänkäynti / eteinen

- Luiskat ja kynnyksettömyys lisäävät esteettömyyttä (myös ulko-ovissa)
- Ovenkahvat ja – lukot alemmaksi
- Ovisilmä ja / tai – puhelin alemmaksi
- Auton lämmityskatkaisin eteisessä tai ulkoasennettuna alemmaksi

Keittiö

- Hana tiskialtaan sivuun
- Keittiön tasot ja uuni alemmaksi
- Liesituulettimen säädin erilleen tuulettimesta
- Ylä- ja alakaapistojen korkeussäätömahdollisuus sähköisesti tai kiinteästi
- Jääkaappi ja pakastin alemmaksi
- Vetolaatikat kiinteiden hyllyjen tilalle
- Alalaatikoiden hyödyntäminen myös koroketasoina

Wc

- Wc-istuin, allas ja peilikaappi alemmaksi
- Wc-paperitelineeseen ja bidee-suihkuun ulottuminen

Kylpyhuone / sauna

- Suihku alemmaksi
- Lisäaskelmat ja tukikaiteet lauteille mentäessä
- Jalkatuki lauteilla

Muut huomioitavat asiat

- Naulakot ja vaatetangot alemmaksi
- Sälekaihtimien säätimet ja ikkunoiden kahvat alemmaksi
- Pesukoneen liittimet alemmaksi
- Pistorasiat ylemmäksi / alemmaksi
- Ovenkahvat ja valokatkaisijat alemmaksi
- Tukikahvojen paksuus huomioitava

Lähteet

18.9.1987/759. Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Viitattu 6.2.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex.
<http://www.finlex.fi> Ajantasainen lainsäädäntö.

Auto. n.d. Viitattu 16.2.2012. <http://www.lyhytkasvuiset.fi/index.php/fi/tukipalvelut/auto>.

Fänge, A. & Iwarsson, S. 2005a. Changes in accessibility and usability in housing: An exploration of the housing adaptation process. *Occupational Therapy International* 12 (1), 44-59. Viitattu 8.3.2012.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=55b6d261-72ad-4f16-b0b7-b2e6eac6c415%40sessionmgr13&vid=5&hid=15>. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cinahl.

Fänge, A. & Iwarsson, S. 2005b. Changes in ADL Dependence and Aspects of Usability Following Housing Adaptation—A Longitudinal Perspective. *American Journal on Occupational Therapy* 59 (3), 296-304. Viitattu 13.3.2012.
<http://ajot.aotapress.net/content/59/3/296.full.pdf+html>. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Cinahl.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Järvelä, E., Saari, S-M., Urpilainen, M. 2012. Mahdollisuuksien Koti – Opas lyhytkasvuisten toimivista asumisratkaisuista. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö, toimintaterapian koulutusohjelma. <http://www.theseus.fi>.

Lyhyesti lyhytkasvuisuudesta. n.d. Viitattu 15.2.2012.
<http://www.lyhytkasvuiset.fi/index.php/fi/lyhytkasvuisuudesta>.

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry. 2011. Oikean kokoinen, OK: tietoa lyhytkasvuisuudesta. Jyväskylä: Kirjapaino Kari.

Lyhytkasvuiset – Kortväxta ry. 2007. Älä anna pituuden hämätä – Tietoa lyhytkasvuisuudesta. Tampere: Tehokopiointi.

Lyhytkasvuisuus. 2010. Viitattu 8.3.2012.
http://www.eesteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/yleisia_lahtokohtia/lyhytkasvuisuus/.

Lyhytkasvuisuus. n.d. Viitattu 7.2.2012.

<http://www.invalidiliitto.fi/portal/kuntoutuskeskus/lahti/palvelut/harvinaiset-yksikko/diagnooseja/lyhytkasvuisuus/>.

Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaisille. 2011. Viitattu 22.3.2012.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/160801121838EH>.

Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet. 1.-2. painos. Porvoo: Werner Söderström.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. 2003. Yksilölliset palvelut, toimivat asunnot ja esteetön ympäristö – Vammaisten ihmisten asumispalveluiden laatusuositus. Helsinki: Edita Prima.

Turpin, M. & Iwama, M. 2011. Using Occupational Therapy Models in Practice. Churchill Livingstone Elsevier.